



Plan d'entraînement marathon 8 semaines

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1		Renfo musculaire 30-45 min	Séance de vitesse Echauffement: 2-3 km 10x 400m allure 5 km Récupération 200m footing facile Retour au calme : 2-3 km	Séance endurance 12-13 km	Jour de repos	Séance au seuil Echauffement: 2 km 5 x 4 min at tempo pace with 90 sec rest Retour au calme : 2 km	Footing facile 7-8 km	Sortie longue 25 km
		Renfo musculaire 45 min	Séance de vitesse Echauffement: 2-3 km 6 x 800m allure 5 km Récupération 200m footing facile Retour au calme : 2-3 km	Séance endurance 14-15 km	Jour de repos	Séance au seuil Echauffement: 2 km 4 x 5 min at tempo pace with 90 sec rest Retour au calme : 2 km	Footing facile 7-8 km + 4 x 75m Sprint lignes droites	Sortie longue 29 km
2		Renfo musculaire 45 min	Séance de vitesse Echauffement: 2-3 km 6 x 1000m allure 5 km Récupération 200m footing facile Retour au calme : 2-3 km	Séance endurance 16 km	Jour de repos	Séance au seuil Echauffement: 2 km 3 x 7 min à allure marathon + 90 secondes de récupération Retour au calme : 2 km	Footing facile 7-8 km + 4 x 75m Sprint lignes droites	Sortie longue 32 km
		Renfo musculaire 45 min	Séance de vitesse Echauffement: 2-3 km 6-8 x 800m allure 5 km Récupération 200m footing facile Retour au calme : 2-3 km	Séance endurance 16 km	Jour de repos	Séance au seuil Echauffement: 2 km 2 x 10 min à allure marathon + 90 secondes de récupération Retour au calme : 2 km	Footing facile 7-8 km + 4 x 75m Sprint lignes droites	Sortie longue 24 km
3		Renfo musculaire 45-60 min	Séance de vitesse Echauffement: 2-3 km 5 x 1200m allure 5 km Récupération 200m footing facile Retour au calme : 2-3 km	Séance endurance 16 km	Jour de repos	Séance au seuil Echauffement: 2 km 20 min à allure marathon + 90 secondes de récupération Retour au calme : 2 km	Footing facile 7-8 km + 4 x 75m Sprint lignes droites	Sortie longue 32-35 km
		Renfo musculaire 45-60 min	Séance de vitesse Echauffement: 2-3 km 4 x 1600m allure 10 km Récupération 200m footing facile Retour au calme : 2-3 km	Séance endurance 19 km	Jour de repos	Séance au seuil Echauffement: 2 km 25 min à allure marathon + 90 secondes de récupération Retour au calme : 2 km	Footing facile 7-8 km + 4 x 75m Sprint lignes droites	Sortie longue 25 km
4		Renfo musculaire 45-60 min	Séance de vitesse Echauffement: 2-3 km 10 x 400m allure 10 km Récupération 200m footing facile Retour au calme : 2-3 km	Séance endurance 11 km	Jour de repos	Séance au seuil Echauffement: 2 km 2 x 10 min à allure marathon + 90 secondes de récupération Retour au calme : 2 km	Footing facile 7-8 km + 4 x 75m Sprint lignes droites	Sortie longue 16-19 km
		Renfo musculaire 30-40 min	Séance de vitesse Echauffement: 2-3 km 4 x 800m allure marathon Récupération 200m footing facile Retour au calme : 2-3 km	Séance endurance 7-8 km	Jour de repos	Séance au seuil 20 min + 4 x 75m Sprint lignes droites	Marathon	Jour de repos